

http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/vorsorge/risiko/bakterienschleuder-am-fuss-warum-sie-ihre-schuhe-an-der-tuer-ausziehen-sollten_id_4996972.html

Bakterienschleuder am Fuß Mehr Keime als auf der Klobrille: Warum Sie die Schuhe an der Tür ausziehen sollten

1

- Startseite
- Teilen
- Kommentare
- E-Mail
- Mehr



dpa/Jens Kalaene Schuhe aus: Damit bleiben auch die Keime vor der Haustür.

- FOCUS-Online-Autorin **Nicole Mork**

Freitag, 09.10.2015, 13:49

Bakterien lauern überall. Besonders gefürchtet sind sie auf öffentlichen Toiletten. Doch Studien zeigen: Unter den Schuhen kleben mehr Keime als auf einer

Klobrille. Nach nur zwei Wochen tragen, tummeln sich mehr als 420.000 Bakterien auf unserem Schuhwerk.

- **Schuhe sind hauptverantwortlich für die Verbreitung von Keimen.**
- **Auf 40 Prozent der Sohlen wimmelt es von Darmbakterien.**
- **Je ausgeprägter das Profil, desto mehr Keime bleiben hängen.**

Die Japaner machen es richtig: Sie ziehen die Schuhe aus, bevor sie eine Wohnung betreten. In Deutschland streifen dagegen die wenigsten Menschen ihre Treter ab. Dabei wimmelt es auf Straßenschuhen nur so von unsichtbaren Krankheitserregern. Eine mikrobiologische [Studie der University of Houston](#) belegt, dass sich auf rund 40 Prozent der Sohlen auch das Bakterium *Clostridium difficile* (*C. difficile*) einnistet. Der Erreger ist einer der häufigsten Krankenhauskeime. Eigentlich ist *C. difficile* ein harmloses Darmbakterium. Eine längere Einnahme von [Antibiotika](#) kann jedoch seine Darmflora verändern oder sogar zerstören. Dann sorgen die Clostridien für erhebliche Beschwerden und verursachen unter Umständen sogar [eine Darmentzündung mit schweren Durchfällen](#).

Verbreitung durch Schuhe

Vier von zehn Menschen haben diese Erreger an ihren Sohlen kleben. Und das sind bei weitem nicht die einzigen Keime, die sie nach Hause schleppen. Zahllose Bakterien und Viren finden über das Schuhwerk ihren Weg in die Wohnung.

Wie die [Untersuchungen des Mikrobiologen Charles Gerba von der University of Arizona](#) zeigen, können sich allein in zwei Wochen mehr als 420.000 Keime auf einem neuen Paar Schuhe ansammeln. Erschreckend hoch ist dabei auch die Zahl von Kolibakterien (96 Prozent der gesamten Bakterienkulturen, davon 27 Prozent *Escherichia coli*). In der Trinkwasser- und Lebensmittelkontrolle dient die Anzahl von *E.coli*-Bakterien als Hinweis auf fäkale Verunreinigungen.



Sie haben jahrelang falsch geputzt

Unser **PDF-Ratgeber** zeigt Ihnen, wie Ihre Fenster endlich streifenfrei werden, sowie weitere wertvolle Tipps, die die lästige Hausarbeit endlich einfach machen.

[Zum PDF-Ratgeber](#)

Toiletten als Hygiene-Hotspots

„Schuhe fungieren als wesentliche Vektoren bei der Verbreitung von Mikroorganismen“, erklärt Dagmar Schoder, Wissenschaftlerin an der Veterinärmedizinischen Universität [in Wien](#). [Als Leiterin der Forschungsgruppe „Globale Lebensmittelsicherheit“ am](#)

Institut für Milchhygiene hat die Wissenschaftlerin erst kürzlich jene Orte in der Österreichischen Hauptstadt untersucht, die aufgrund der mangelnden Hygiene ohnehin als stark verkeimt gelten: öffentliche Toiletten.

„Beim Toilettenbesuch werden über die Schuhe vielerlei Keime durch die WC-Anlagen geschleust. Städtische Sanitäranlagen sind aus mikrobiologischer Sicht also besonders spannende Orte.“ Um nachzuvollziehen, wie sich der Lebensmittelkeim *Listeria monocytogenes* verbreitet, hat das Forschungsteam sowohl den Toilettenboden als auch die Schuhsohlen von Passanten und Passantinnen getestet.

Schuhe mit Profil sind stärker befallen

Zwei Prozent der 224 Toilettenproben (ca. 45 Toiletten) waren mit dem widerstandsfähigen Umweltkeim verunreinigt. Bei den Schuhen ergab die Studie, dass Listerien umso häufiger nachgewiesen werden können, je tiefer das Profil der Sohlen ist. Rund 14 Prozent der Winterstiefel, 13 Prozent der Wanderschuhe und knapp sechs Prozent der Sportschuhe waren von dem Umweltkeim befallen.

Damit die ungebetenen Gäste nicht über die Schuhe in die Wohnung kommen, kann Dagmar Schoder eine klare und sehr einfache Empfehlung aussprechen: „Wohn- und Essbereiche sollen nicht mit Straßenschuhen begangen werden. Idealerweise sollten die Schuhe bereits vor Betreten **der Wohnung** gewechselt werden.“

Im Video: Sie haben Ihre Hände bisher immer falsch gewaschen



FOCUS Online Sie haben Ihre Hände bisher immer falsch gewaschen